feelok.de

Das Handbuch

Dieses Handbuch können Sie kostenlos herunterladen:
https://www.feelok.de/de_DE/schule/bonus/handbuch.cfm

April 2020

Überblick 3

Trägerschaft 4

Einsatz mit Jugendlichen 5

- Arbeitsblätter 5
- Videos & Games | Jugendliche wählen das Thema aus 5
- Offline-Nutzung 6

Methoden für den Unterricht 6

- Schnuppermethode 6
- Tests und Auswertungen 7
- Behauptungen 7
- Brainstorming 7
- Konfrontation mit Bildern 8
- Interviews und Filme drehen 8
- Antwort auf Leserbriefe 9
- Quiz vorbereiten 9
- Lesen, bewerten und Meinung abgeben 9
- Plakat 10
- Vortrag 10

Weitere Inhalte von feelok.de 11

- Rubrik Beratung 11

Schulprogramme 11

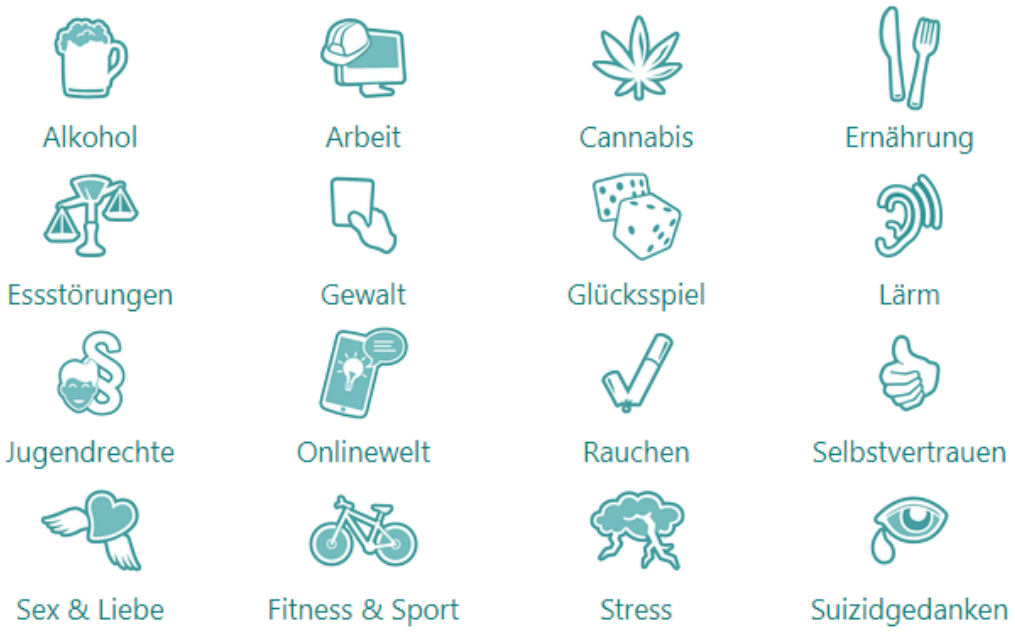
Überblick

feelok.de unterstützt junge Menschen dabei, ihre Lebenskompetenz zu fördern. Zahlreiche Themengebiete werden mittels Texten, Spielen, Tests und Videos jugendgerecht und vielseitig vertieft.

feelok.de unterstützt **Jugendliche**

- bei der Förderung des Selbstvertrauens, eines gesunden Umgangs mit Stress und einer verantwortungsvollen Sexualität
- bei Suchtproblemen wie Alkohol, Cannabis und Tabak
- bei der Reflexion des eigenen Verhaltens, bei der Bewusstseinsbildung und der Schärfung des kritischen Denkens.

Aktuell bietet feelok.de sechs unterschiedliche Themenbereiche für Jugendliche an:



feelok.de bietet auch Inhalte für Erwachsene an:

- **Pädagogen/-innen** und andere **Multiplikatoren/-innen** finden auf feelok.de mit Hilfe von konzipierten Ablaufplänen Inhalte und Durchführungsempfehlungen zur Förderung der Gesundheit ihrer Zielgruppe.

feelok ist ein einzigartiges Interventionsprogramm: Es gibt kaum eine andere Plattform mit dieser Themenbreite und -tiefe, welche zugleich verschiedene Zielgruppen adressiert, sowie vielfältige Methoden und Arbeitsblätter anbietet, mit denen man auf jugendgerechte und kreative Art Gesundheitsinhalte bearbeiten kann.

Seit der Entwicklung von feel-ok an der Universität Zürich, wurde das Interventionsprogramm von einer intensiven Forschungstätigkeit begleitet. Alle Studien können unter feel-ok.at/infos-berichte heruntergeladen werden.

Trägerschaft

Der Baden Württembergische Landesverband für Prävention und Rehabilitation gGmbH (kurz: bw-lv) ist der größte, gemeinnützige Träger für Suchtkrankenhilfe und Suchtprävention in Baden-Württemberg.

Der bwlv beschäftigt über 900 Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen. Neben 25 ambulanten Beratungs- und Behandlungseinrichtungen (Fachstelle Sucht) gibt es noch 10 stationäre Fachkliniken, in denen suchtkranke Menschen optimal versorgt werden können. Außerdem unterhält der bwlv 10 Integrationsfachdienste, die vor allem Arbeitnehmer mit Behinderung in den Arbeitsalltag wieder eingliedern.

Die Koordination dieser einzelnen Einrichtungen verläuft über die Geschäftsstelle in Renchen.

In der Präventionsarbeit bietet der bwlv jährlich rund 1.300 Maßnahmen an, womit mehr als 28.340 Menschen erreicht werden können.

Oberstes Ziel des bwlv ist es, der Abhängigkeit von Suchtmitteln präventiv entgegen zu treten und Suchtkranke, wie auch deren Angehörige zu beraten und zu behandeln.

Einsatz mit Jugendlichen

feel-ok.at erleichtert die Durchführung des Unterrichtsprinzips „Gesundheitserziehung", es kann als Interventionsplattform in unterschiedlichsten Unterrichtsfächern verwendet werden. Sei es in Biologie, Soziales Lernen, Deutsch oder Religion.

Die Arbeit mit feelok.de lässt sich auch gut in ein bestehendes Programm/Angebot integrieren, z.B. in Projektwochen und fächerübergreifende Projektarbeiten oder thematische Schwerpunkte zu Gesundheitsthemen und zur Suchtprävention. www.feelok.de eignet sich zudem für den Einsatz im Rahmen von Supplierungen und kann als Vorbereitung für Referate und Fachbereichsarbeiten empfohlen werden.

Um feel-ok.at mit Jugendlichen einzusetzen, haben sich folgende Strategien bewährt.

Arbeitsblätter

Mit mehr als 90 Arbeitsblättern haben Sie die Möglichkeit, alle Inhalte von feelok.de mit Jugendlichen zu vertiefen. Die Arbeitsblätter sind Word- und PDF-Dokumente, die Wissens- und Reflexionsfragen sowie Gruppenarbeiten enthalten und die Arbeit mit feelok.de strukturieren.

Sie können das gewünschte Arbeitsblatt herunterladen, bei Bedarf anpassen, ausdrucken und in der Klasse verteilen.

Die Arbeitsblätter sind beliebt und werden oft eingesetzt. Alle Arbeitsblätter finden Sie auf https://www.feelok.de/de_DE/schule/themen/alle_arbeitsblaetter.cfm

Videos & Games | Jugendliche wählen das Thema aus

Möchten Sie, dass Jugendliche das Thema auf feelok.de selbst wählen? Zu diesem Zweck haben wir mit «Videos & Games» eine neue Seite vorbereitet, auf der die spannendsten Spiele, Tests & Videos zu allen behandelten Themen gesammelt sind. Ziel ist es Nutzer/-innen einen schnellen und guten Überblick über die Themenbereiche und interaktiven Tools zu geben und so ihre Lust zu wecken sich näher mit einzelnen Themen zu beschäftigen.

- feel-ok.at/best_of

Offline-Nutzung

Am Ende jedes Artikels von feelok.de können Sie die Export-Funktion für die Offline-Nutzung der Inhalte verwenden. Wenn Sie auf «Nur Artikel zeigen…» klicken, erscheinen die Texte und Bilder in einem neuen Fenster ohne Navigation oder sonstige störende Elemente. Mit der Tastenkombination CTRL A können Sie die Inhalte markieren, mit CTRL C kopieren und dann mit CTRL V in ein Word-Dokument einfügen und bei Bedarf kürzen oder bearbeiten. Der Artikel lässt sich so bequem drucken und kann in der Klasse verteilt werden.

Methoden für den Unterricht

Folgende Ideen stammen von unseren feel-ok Partnern aus der Schweiz und Österreich welche entweder von Lehrpersonen mit ihren Schülern/-innen bereits verwendet wurden oder von angehenden Lehrpersonen, die sich im Rahmen ihrer Ausbildung mit verschiedenen Möglichkeiten zur Anwendung von feel-ok auseinandergesetzt haben.

Schnuppermethode

Lernen mit der Vielfalt an Informationen von feelok.de umzugehen.

Lassen Sie die Schüler/-innen eine Weile auf feel-ok.at surfen. Sie können so das Programm kennen lernen, Fragen zur Anwendung stellen und sich einen Überblick zu den Themen verschaffen. Sie können auch Fragen stellen, die von den Schülern/-innen beantwortet werden müssen, z.B.:

- «Zu welchen Themen findest du auf feelok.de Informationen?»,
- «Welche Themen interessieren dich?»,
- «Zu welchen Themen gibt es Tests und Videos?»,

Mit dieser einfachen Strategie erreichen Sie folgende Ziele:

- Die Schüler/-innen lernen feel-ok.at kennen und wissen, welche Themen auf der Plattform behandelt werden.
- Die Schüler/-innen werden selbst tätig und finden den Einstieg in ein Thema, das für sie vielleicht in einer späteren Lebensphase von Interesse ist.

Tests und Auswertungen

Die Schüler/-innen können sich auf Grund einer Testauswertung zu einem für sie relevanten Thema äußern und lernen, sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen bzw. den anderen zuzuhören. Sie lernen, die Ergebnisse einer "objektiven Messung" mit der eigenen Selbstwahrnehmung zu vergleichen.

Kurze Tests, die zu einer sofortigen Auswertung führen, sind bei Jugendlichen besonders beliebt. Wenn Sie planen, ein Thema von feelok.de zu vertiefen, werden Sie merken, dass feelok.de zahlreiche Tests anbietet und können so prüfen, ob sie für Ihre Zwecke geeignet sind.

Nachdem die Schüler/-innen ein individuelles Testresultat erhalten haben, können sie es in Kleingruppen besprechen. Diskussionsthemen können sein:

- «Was bringt so ein Testresultat?»
- «Was stimmt für mich? Was nicht?»
- «Was kann ich persönlich aus so einem Test lernen?»
- «Ändere ich mein Verhalten nach diesem Test? Und falls ja, warum? Falls nein, warum nicht?»

Behauptungen

Wissen über ein Thema vertiefen. Internet als Medium verwenden, um Inhalte zu recherchieren.

Die Lehrperson oder die Schüler/-innen stellen Hypothesen zu einem Thema auf und notieren diese auf einem Blatt. Beispiele für solche Behauptungen sind:

- «Gelegentlich Alkohol zu trinken ist gesund.»
- «Das Kondom ist das einzige Verhütungsmittel, das gleichzeitig vor Schwangerschaft und einer sexuell übertragbaren Krankheit schützt.»
- «Cannabis ist eine Pflanze, die ursprünglich aus den Schweizer Bergen stammt.»
- «Homosexualität gibt es nicht nur bei Menschen, sondern auch bei Tieren.»

Nachdem die Behauptungen zu Papier gebracht wurden, sammeln Sie die Blätter ein. Jede/-r Schüler/-in zieht nach dem Zufallsprinzip ein Blatt und beantwortet die Hypothese als wahr oder falsch mithilfe von feelok.de oder einer anderen professionellen Website. Die Antworten können danach in der Gruppe diskutiert und/oder der Klasse präsentiert werden.

Brainstorming

Die Schüler/-innen machen sich selbständig Gedanken zu einem Thema. Sie lernen zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

Jede/-r Schüler/-in überlegt sich, welche Stichworte ihm/ihr zu einem Thema (z.B. Alkohol, Rauchen, Cannabis) einfallen.

Stichwortbeispiele zum Thema Alkohol: «Alkopops», «Genuss», «Komatrinken», «Promille», «Jugendschutz», «Abhängigkeit», «Alkoholvergiftung», «Hochprozentig», «Betrunken sein», «Kater», «Sich übergeben/Erbrechen», «Außer Kontrolle».

Die Stichworte werden zuerst individuell auf ein Blatt Papier notiert, danach wird in der Kleingruppe über die Stichworte diskutiert. Mithilfe von feelok.de findet die Gruppe Antworten auf Fragen, die während der Diskussion aufgetaucht sind. Schließlich schreibt ein/-e Schüler/-in, stellvertretend für die Gruppe, die wichtigsten der besprochenen Begriffe an die Wandtafel und berichtet, was zu dem Thema diskutiert worden ist und was die Gruppe mithilfe von feelok.de gelernt hat.

Konfrontation mit Bildern

Die Schüler/-innen machen sich Gedanken über die symbolische Kraft von Bildern. Sie lernen diese Inhalte zu hinterfragen, zu recherchieren und sich mit anderen Meinungen auseinanderzusetzen.

Die Klasse bildet mit Stühlen einen Kreis. Die Lehrperson hat in der Mitte des Kreises Kärtchen mit Bildern auf den Boden gelegt. Solche Bilder können mit Hilfe der Bildsuche von Google oder mit Webdiensten wie shutterstock.com einfach gefunden werden, indem das entsprechende Stichwort, wie «Stress», «Kiffen» oder «Pille» eingegeben wird.

Jede/-r Schüler/-in wählt ein Kärtchen aus nach den Kriterien «Was stimmt für mich? Was spricht mich an?» oder «Was spricht mich nicht an? Was stimmt nicht für mich?» oder «Was hat einen positiven Einfluss? Was hat einen negativen Einfluss?».

Anschließend werden Gruppen aufgrund der Bilderwahl gebildet, die Schüler/-innen beschreiben ihre Eindrücke und Gedanken, diskutieren und suchen bei Bedarf auf feelok.de ergänzende Informationen zum Diskussionsthema. Zum Abschluss stellt jede Gruppe im Plenum das Bild und die eigenen Überlegungen vor.

Interviews und Filme drehen

Die Schüler/-innen lernen Fragen zu stellen sowie auf Menschen zu- und einzugehen, um Antworten zu erhalten.

Wir empfehlen dazu:

- feel-ok.ch/liebe-themenfilme *oder*

- feel-ok.ch/interviews_tabak

Nachdem sich die Jugendlichen die Videos angeschaut haben, schreiben sie ein kurzes Protokoll mit den Themen, die sie vertiefen möchten. Sie entwerfen Fragen, die sie stellen können, um mehr zum entsprechenden Thema zu erfahren. Auf Grund dieses Protokolls können sich die Schüler/-innen gegenseitig interviewen oder – falls das Thema es erlaubt – Passant/-innen zu ausgewählten Themen auf der Straße befragen.

Falls die Möglichkeit dazu besteht, können die Schüler/-innen die Interviews auch filmen, schneiden und anschließend den eigenen Kurzfilm der Klasse zeigen. Wenn die Filme besonders gut gelungen sind, besteht die Möglichkeit, sie auf YouTube oder Vimeo zu veröffentlichen. Auf diese Weise vertiefen sie nicht nur das gewählte Thema, sondern lernen auch mit Videokamera, der dazu gehörenden Software und mit den Ressourcen des Webs 2.0 («soziale Medien») umzugehen.

Antwort auf Leserbriefe

Lernen für Probleme und Fragen Lösungen und Antworten zu finden.

Als Grundlage für die Leserbriefe können reale oder fiktive Probleme von Jugendlichen verwendet werden, z.B. first-love, liebe usw oder loveline.de. Die Jugendlichen beantworten die Fragen schriftlich in einer kleinen Gruppe und nehmen dabei feelok.de zur Hilfe, wenn sie Informationen brauchen.

Quiz vorbereiten

Auf spielerische Art ein Thema behandeln. Lernen, Fragen und Antworten korrekt und präzis zu formulieren.

Die Schüler/-innen bereiten ein Quiz zu einem oder mehreren Themen vor, die auf feelok.de behandelt werden. Sie erfinden Fragen, deren richtige Antworten sie auf feelok.de recherchiert haben. Alle Quizfragen werden gesammelt und anschließend in der Klasse gestellt. Die Antworten auf die Fragen im Quiz können entweder frei formuliert werden oder es kann eine Auswahl von mehreren Antworten gegeben werden, aus der eine die Richtige ist. Umfragen unter Lehrpersonen haben gezeigt, dass besonders das Wettbewerbselement, das bei einem Quiz mitspielt, bei den Schüler/- innen besonders beliebt ist.

Lesen, bewerten und Meinung abgeben

Lernen Inhalte kritisch zu bewerten und die eigene Meinung auszudrücken.

Um Texte kritisch lesen zu lernen, schreiben die Jugendlichen eine Bewertung zu feelok.de. Sie wählen eine thematische Sektion von feelok.de, lesen die Inhalte und beurteilen die Sprache, den Stil und die Nützlichkeit der Ratschläge der Website gemäß einer Liste von Kriterien. Anschließend verschriftlichen sie ihre Bewertung in Word.

Plakat

Komplexität der Inhalte reduzieren und das Wichtigste in visualisierter Form in den Vordergrund stellen.

Auf einem großen Blatt gestalten die Schüler/-innen ein Plakat zum ausgewählten Thema auf feelok.de. Auf dem Plakat sollen die wichtigsten Erkenntnisse, Informationen und Verhaltenstipps auf den Punkt gebracht werden.

Um das Plakat zu erstellen, kann z.B. die Mind-Map-Technik geübt werden.

Weiteres können die Jugendlichen ihre Kreativität ausleben, indem sie z.B. Farben, Fotos und Bilder verwenden (die sie geknipst, aus Zeitschriften ausgeschnitten oder im Internet heruntergeladen haben). Das Plakat kann im Schulhaus oder in der Klasse aufgehängt werden und erinnert die Schüler/-innen an das Gelernte.

Vortrag

Präsentationstechniken anwenden. Fragen beantworten, eine Diskussion moderieren.

Die Schüler/-innen tragen der Klasse in Form eines kurzen Vortrags oder einer Präsentation vor, mit welchem Thema sie sich auf feelok.de beschäftigt haben und was sie dabei herausgefunden haben (in der gleichen oder in jüngeren Klassen). Dazu können sie verschiedene Präsentationstechniken üben, z.B. können Sie ihren Vortrag mit Wandtafel, Flipchart, Hellraumprojektor oder PC/Beamer unterstützen. Im Anschluss an die Präsentation können Fragen aus der Klasse oder von der Lehrperson beantwortet oder Impulse für eine Diskussion gegeben werden.

Weitere Inhalte von feelok.de

Rubrik Beratung

Mit der feelok Rubrik Beratung erhalten Betroffene, Eltern und Multiplikatoren sowohl Adressen und Links zu verschiedenen Beratungsstellen als auch weiterführende Informationen zu unterschiedlichen Themen. Sie können diese Ressourcen sowohl in Anspruch nehmen, falls Sie Unterstützung brauchen oder ein bestimmtes Gesundheitsthema mit den Jugendlichen vertiefen möchten.

https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/bonus/beratung.cfm

Schulprogramme

Didaktische Angebote wie feelok.de stellen fertige Unterrichtseinheiten zur Verfügung, um viele (Gesundheits-)Themen mit Schulklassen zu vertiefen.

Manchmal benötigen Schulen jedoch nicht nur Arbeitsinstrumente, sondern auch eine schulinterne Begleitung für die Entwicklung eines förderlichen Schulklimas, für die Erarbeitung sowie Realisierung gemeinsamer Ziele und für die Etablierung einer gemeinsamen Haltung. Gerne können Sie sich an eine bwlv Beratungsstelle in Ihrer Nähe wenden. Die hierfür geschulten Präventionsfachkräfte helfen Ihnen gerne dabei, ein Gesamtkonzept für Ihre Schule zu entwickeln und Se bei der Umsetzung zu unterstützen. Weitere Informationen sowie konkrete Anlaufstellen erhalten Sie hier: https://www.bw-lv.de/beratungsstellen/